



## 急に暑くなりました！ 体調管理は万全に！



修学旅行、宿泊学習、校外学習、健康診断、一斉テスト・・・  
あっという間の3か月が過ぎ、気がつけば、季節はすっかり夏です。文部科学省からも、熱中症のリスクが高くなる夏季におけるマスクの着用について注意をするように通知がありました。

登下校や運動時にはマスクを外しましょう。暑さで息苦しいときや授業中に誰も発話していない場面などでも、マスクをずらしても構いません。また、服装も暑いときは長袖を脱ぐなど、気温に応じた調節が必要です。

暑さとじょうずに付き合っ、元気に夏休みを迎えたいものですね。



## 暑さに強いのはこんなひとです

規則正しい生活をしているひと



バランスよく食べているひと



夜、ぐっすりと眠っているひと



水分をとっているひと



暑さ対策のカギは **朝ごはん**

人は、眠っている間に700mlの水分が失われます。朝ごはんでは水分・塩分・カロリーを取り戻さなければ、体の水分タンクが空のまま午前中活動することになるのです。

朝ごはんは、元気に活動するための基本です。しっかり食べましょう。

体を冷やしすぎないひと



服装の調節を上手にできるひと

シャワーだけでなく

**お風呂にはいるひと**



汗をじょうずにかける人は体温調節がじょうずにできるので暑さに強いのです。日ごろから体を動かして、いい汗をかけるように心がけましょう。

**汗をきちんとかけるひと** (運動時にはマスクを外そう)



暑さに対する最大の武器は、元気なからだです！暑くて寝苦しいけど、寝て、食べて、元気にすごそう！

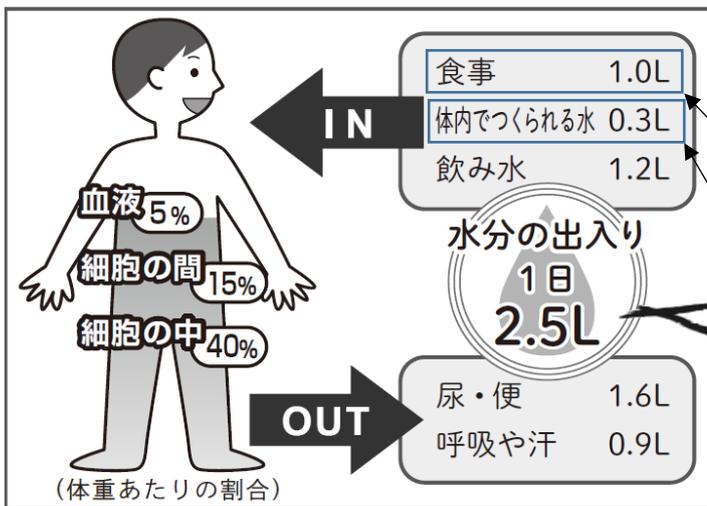
# じょうずに水分を補給しよう



ふだん、私たちの体温は、36～37℃くらいに調節されています。この温度は体を維持するさまざまな働きからみて、最適な活動条件です。このため、高い気温や運動などで体温が上がりすぎるような場合には、それを下げる仕組みが備わっています。上がりすぎた熱は、血液の循環で体の中から皮膚の表面へと運ばれ、汗となり、外へ放出されます。

また汗が蒸発するときにも熱は逃がされます。炎天下で体重60kgの人が100ミリリットルの汗をかくと体温1℃分の熱が持ち去られるといわれています（気化熱といい、皮ふの表面を水でぬらすと涼しく感じるのもこのためです）。

この体温調節に大きくかかわっているのが、体の中の水分です。体の水分は、体温調節のために「熱を運ぶ」「蒸発して熱を逃がす」という働きをしています。水分が足りなくなると、体温調節がうまくいかなくなってしまうために、熱中症などの体調不良を起こしてしまうというわけです。



<水分の摂取と排泄(体重70kgの成人男性の場合)を表した図>

## 「食べることも」水分補給です！

人は、1日のうちで必要な水分の約半分を「食べること」から得ています。

### 食べ物に含まれている水分

はもちろんですが、食べたものが体内で分解されるときにも

### 水(代謝水と呼ばれています)

が発生します。

水分補給というと「飲む」ことを意識しがちですが、実は「食べることも」大切な水分補給なのです。

## 水分補給 3つのポイント

### ① 水分補給のタイミング

- (ア) 朝起きたとき
- (イ) 運動の前後
- (ウ) 入浴の前後
- (エ) 気温・湿度が高いとき



### ② 食事中はよくかむようにして食べる

食事をするときには、水で流し込まず、よくかむようにして食べましょう。

### ③ 暑い夜には、寝る前に水分補給するのがおすすめです。

熱中症になってしまったときは、水分だけではなく塩分も補給することが必要ですが、ふだんの水分補給に塩分は必要ありません。また、スポーツドリンクは、スポーツで汗をかいたときに飲むものです。

塩分や糖分の取り過ぎはからだに悪影響を及ぼします。ふだんの生活では塩分・糖分を含まない水や麦茶などで水分補給をしましょう。



## 意外と盲点…意外と汚い… 水筒は毎日洗って乾かさう

水筒やペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中にある雑菌が水筒やペットボトルの中の飲み物内で増殖します。そのまま常温で置いておくと、そこからどんどんと菌は増殖し、下痢やおう吐など食中毒の症状が出てしまうことがあります。



1. 水筒は毎日洗って乾かす。パッキンの部分も忘れずに！
2. コップに移して飲むなど、直接口をつけずに飲む工夫をしよう。
3. スポーツドリンクなど糖分を含むものは、水やお茶よりも菌の増殖が速いので注意。

